

# Arroz y Frijoles Sureos

**Makes:** 6 Servings

Los frijoles rojos secos y el arroz son los principales ingredientes de este plato que algunos llaman “frijoles rojos y arroz”. Como sea que se llame, siempre es delicioso.

## Ingredients

- 1 cup** frijoles rojos, cocidos
- 1 tablespoon** aceite vegetal
- 1** cebolla grande picada
- 1** pimiento verde mediano, picado
- 1 cup** arroz sin cocinar
- 2 cups** agua
- 1 3/4 cups** tomates frescos, picados
- 1 can** maíz escurrido (15 onzas)
- 1/2** frasco de salsa (alrededor de 8 onzas)

## Directions

1. En una olla grande, cocine la cebolla y el pimiento verde en aceite por 5 minutos a fuego medio.
2. Agregue el arroz y revuelva hasta que se dore, unos 5 minutos.
3. Agregue el agua, los tomates, el maíz y la salsa. Lleve a hervir.
4. Cubra y reduzca el fuego a bajo. Cocine por 20 minutos.
5. Agregue los frijoles rojos y caliente por 5 minutos.

## Nutrition Information

| Key Nutrients         | Amount     | % Daily Value |
|-----------------------|------------|---------------|
| <b>Total Calories</b> | <b>256</b> |               |
| Total Fat             | 3.4 g      |               |
| Protein               | 8 g        |               |
| Carbohydrates         | 51 g       |               |
| Dietary Fiber         | 6.5 g      |               |
| Saturated Fat         | 0.5 g      |               |
| Sodium                | 473 mg     |               |